Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis
Herausgeber: Bundesamt für Sport
Band: - (2008)
Heft: 44

Artikel: Nordic Walking
Autor: Leister, Ellen / Kienle, Gina / Languetin, Etienne
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992387

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

P 516486

Sto.

Nordic Walking

mobile praxis

44

4|08 BASPO & SVSS

Egal ob man durch den Wald spaziert oder sich in der Stadt befindet: Immer wieder begegnet man Menschen, die mit Freude Nordic walken. Eine Sportart, deren Einsatz in der Schule sicherlich überlegenswert ist.

Ellen Leister, Gina Kienle, Etienne Languetin, Mathias Thierstein,
Redaktion: Francesco Di Potenza
Fotos: Philippe Reinmann, Illustrationen: Leo Kühne, Layout: Monique Marzo

▶ Vorerst als Sommer-Trainingsmethode der Spitzenathleten aus den Bereichen Langlauf, Biathlon und der Nordischen Kombination gedacht, wurde diese Sportart im Frühjahr 1997 in Finnland dem breiten Publikum vorgestellt. Heute betreiben allein dort rund eine Million Menschen diesen Ganzjahressport, der sich in der Zwischenzeit über Skandinavien, die USA, Japan und Mitteleuropa ausgebreitet hat.

Entlastend und gesund

Das ist unter anderem darauf zurückzuführen, dass die Sportart sehr leicht und schnell erlernbar ist. Ausserdem entlastet Nordic Walking den Bewegungsapparat vor allem beim bergab Laufen und ist daher besonders geeignet für Personen mit Übergewicht. Darüberhinaus kann es Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich lösen und ist durch den Einsatz der Stöcke ein optimales Ganzkörpertraining.

Für die Schule geeignet

Weitere Gründe, die ebenfalls dafür sprechen, diese Sportart auch Jugendlichen zu vermitteln: Nordic Walking kann bei jeder Witterung trainiert werden. Die Lauftechnik des Nordic Walking gleicht der Bewegungsausführung des Skilanglaufes und ist einfach zu erlernen. Deshalb könnte diese Sportart eine gute Möglichkeit bieten, um mit Schülerinnen und Schülern an die frische Luft zu gehen.

In dieser Praxisbeilage gehen wir vorerst auf grundsätzliche Überlegungen zu Technik, Bewegungsabläufen, Stockeinsatz und Kleidung ein. Der spielerische Einstieg eignet sich bestens, um Schüler/-innen die Sportart näher zu bringen und sie mit den Materialien vertraut zu machen. Die nachfolgenden Spielvariationen dienen zudem zur Schulung der Koordination und zur Entwicklung des Gefühls für das Gehen mit Stöcken. Zum Abschluss erhalten Sie Anregungen für einen sanften Ausklang einer Lektion. //

mobilepraxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.
Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobilepraxis» bestellen:
- 1 Exemplar (mit Heft «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Ab 2 Exemplaren (nur «mobilepraxis»): Fr. 5.–/€ 3.50 (pro Exemplar)
- Ab 5 Exemplaren: Fr. 4.–/€ 3.–
- Ab 10 Exemplaren: Fr. 3.–/€ 2.–

Einsenden an:
BASPO, 2532 Magglingen
Fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

ETH-Bibliothek
EM000006432796

Der Einfluss der Umgebung

Die Menschen sind Zweibeiner, das Gehen die natürlichste Bewegung, die es überhaupt gibt. Nordic Walking, als Erweiterung des menschlichen Gehens, ist eine Bewegungsform, die für jedermann und in jedem Alter einfach zu erlernen ist.

▶ Der Bewegungsablauf beim Nordic Walken ist eine Mischung aus klassischem Skilanglauf und Wandern. Der korrekte Rhythmus ist von grosser Wichtigkeit für ein entspanntes und natürliches Gehen. Wer einmal den Rhythmus gefunden hat, kann sich schnell umfassend fordern. Einige Grundsätze im Überblick:

- Arme und Beine bewegen sich diagonal.
- Wenn der linke Arm bzw. Stock nach vorne schwingt, ist der rechte Fuss vorne und umgekehrt.
- Der Stockabstoss erfolgt kraftvoll und dynamisch.
- Je weiter der Stockschwung, desto grösser die Schrittlänge.
- Die Stockenden zeigen immer nach hinten, auch beim Aufsetzen der Stöcke.
- Der Aufsetzpunkt der Stöcke liegt etwa unter dem Körperschwerpunkt, also ungefähr in der Mitte des Schrittes.
- Der Griff wird hinten nach dem Stockeinsatz losgelassen.

Die Belastung beim Nordic Walking ist nicht immer gleich. Je nach Geländeform und Intensität wird der Körper unterschiedlich gefordert. Im flachen Gelände bestimmen der Stockeinsatz, die Schrittlänge und -kadenz die Intensität. Im hügeligen Gelände wird neben den oben erwähnten Punkte die Beanspruchung vor allem durch die Neigung des Hanges vorgegeben.

Mit Vorlage bergauf
Beim Bergaufwärts-Walken werden die Arme wesentlich stärker beansprucht als im flachen Gelände, kann man sich doch mit den Stöcken regelrecht den Hang hochschieben. Der Körper neigt sich dadurch weiter nach vorne, die Schritte bleiben so lange wie möglich. Im Gelände darf die Stocklänge daher ruhig etwas kürzer sein als im Flachen.

In den Knien bergab
Beim Bergab-Walken sollte der Körperschwerpunkt möglichst tief gehalten werden. Dies erreicht man, indem man konstant leicht in den Knien bergab geht und sich nach dem Aufprall des Fusses nicht vollständig aufrichtet. Die Stöcke dienen dabei als aktive «Bremsen». Die Schrittlänge ist kurz, der Abstoss des Fusses erfolgt viel weniger aktiv als beim Walken im Flachen, damit die Hüfte nicht nach oben gestossen wird.

Technikvariationen

▶ Nordic Walking kann durch kleine Sprünge bis zum Laufsprung intensiviert werden. Weitere Varationen sind Doppelstockeinsatz und Hüpfformen. Der Fantasie sind bei den Varianten keine Grenzen gesetzt.

ETH-ZÜRICH
30. Juli 2008
BIBLIOTHEK

Das Gefühl entwickeln

Damit das Wechselspiel von Armen und Beinen automatisiert werden kann, muss man das Grundwerkzeug, den Stock, zuerst richtig kennen lernen.

Richtig im Griff

▶ Als erstes werden die Stöcke korrekt angepasst. Es gilt darauf zu achten, dass die Stöcke in der richtigen Hand liegen; links und rechts sind meist angeschrieben. Die Schlaufen müssen die Hände nicht zu satt umschliessen und noch etwas Spielraum zulassen.

Am Anfang mit leicht geöffneten Händen beginnen, so als ob gar keine Stöcke in den Händen wären. Wichtig ist von Beginn weg ein entspanntes Gehen. Durch das natürliche Pendeln der Arme werden die Stöcke durch das Schlaufensystem automatisch mitgenommen und über den Boden nach vorne geschleift. Darauf achten, dass die Schultern locker bleiben und die Arme natürlich mitschwingen. Der Stockschwung sollte möglichst nahe beim Körper erfolgen, der Körper ist dabei eher leicht nach vorne geneigt. Nach und nach wird der Stock etwas weiter nach vorne geführt und auch kurz vor dem Stockeinsatz fester in die Hand genommen. Dabei wird auf einen raumgreifenden Schritt geachtet und auf ein aktives Abrollen des Fusses.

Nach den ersten Gehversuchen kann die Konzentration darauf gelegt werden, die Stöcke aktiv einzusetzen. Der Stockschub erfolgt erst gegen den Schluss der Armbewegung und die grösste Kraft wird eingesetzt, wenn die Arme ganz hinten und fast vollständig gestreckt sind. Der Griff wird hinten vollständig losgelassen; erst gegen Ende der Vorwärtsbewegung der Arme wird der Griff wieder gefasst.

▶ Durch den Nordic Walking Boom hat sich im Stockbereich bezüglich Material und dessen Beschaffenheit sehr viel getan. Im Folgenden einige Grundsätze.

Nordic Walking Stöcke liegen bequem in der Hand, sind ultraleicht, haben einfache und komfortable Schlaufensysteme, einen guten Griff und auswechselbare Spitzen.
Damit der Stock am richtigen Punkt aufsetzt, ist eine passende Gewichtsverteilung des Stockes nötig. Ein guter Stock schwingt ohne grossen Kraftaufwand natürlich mit. Nordic Walking Stöcke sind aus Aluminium, Kunststoff oder Karbon gefertigt. Stöcke aus Karbon sind deutlich leichter, vibrationsärmer und auch leiser als Aluminiumstöcke, von denen aufgrund der negativen Eigenschaften abzuraten ist. Karbon wird aus den Werkstoffen Kohlefasern und Glasfasern hergestellt. Durch die Verwebung entsteht ein extrem leichtes Material von hoher Steifigkeit. Das ist beim Nordic Walking ein grosser Vorteil, denn bei einigen tausend Stockeinsätzen pro Training beeinflusst das Gewicht den Tragekomfort wesentlich. Die Stabilität der Stöcke sorgt für hohe Bruchsicherheit und eine lange Lebensdauer. Die Stockqualität hängt unter anderem davon ab, wie hoch der Anteil an Karbon und Fiberglas ist und wie dieses verarbeitet wird.
Für Kinder gibt es spezielle Nordic Walking Stöcke mit extra kleinem Griff-/Schlaufensystem und Kunststoffspitze. Durch die Langlebigkeit der Stöcke lohnt sich langfristig eine einmalige höhere Investition in qualitativ gute Stöcke.

Fixstock oder Teleskopstock?

Die meisten Teleskopstöcke bestehen aus zwei (oder drei) Rohren, die ineinander verschoben werden, wodurch eine Längenverstellung der Stöcke möglich wird. Bei verschiedenen Benutzern, wie beispielsweise Schulklassen, durchaus ein Vorteil, ebenso wie ihr geringer Stauraum, wenn sie zusammengeschoben sind. Bezüglich Gewicht, Vibrations- und Pendelverhalten hingegen sind Teleskopstöcke leichten Fiberglas- oder Karbonstöcken aus einem Stück deutlich unterlegen.

Die richtige Stocklänge

Die ideale Stocklänge ist von Kondition, Arm- und Beinlänge, Schritttempo, Intensität und Geländeform abhängig. Die einzig richtige Stocklänge gibt es nicht, entscheidend sind Gefühl und Wohlbefinden. Als Faustregel gilt das auch beim Skistock übliche Verfahren. Der Stock sollte so lang sein, dass der Arm maximal 90 Grad angewinkelt ist und der Unterarm parallel zum Boden verläuft, wenn der Stock senkrecht auf dem Boden gestellt wird und die Hand den Griff umfasst.

Richtig loslegen

Nordic Cross

Wie? Alle gehen in einer Reihe. Die vorderste Person gibt Tempo, Technik und Richtung an. Schlangenlinien, Zick-Zack im Kreis oder rückwärts gehen ist möglich. Nach ca. einer Minute lässt sich die Spitze nach hinten abfallen und die nächste Person übernimmt die Führung.
Wozu? Aufwärmen, Kreativität fördern.

Würfelstafette

Wie? 2 Mannschaften (mit und ohne Stöcke durchführbar), jede mit einem Würfel und Zettel, auf dem die verschiedenen Aufgaben stehen (z.B.: 1=1 Runde rw laufen, 2=2×1 Runde vw laufen, 3=3×hinlegen und aufstehen, 4=4×Hampelmann, 5=5× Arme gegengleich kreisen, 6=Joker); 1 Mitspieler würfelt, das ganze Team führt die Aufgabe durch, danach würfelt ein anderer Mitspieler. Gewinner ist, wer alle Zahlen gewürfelt und die Aufgaben erfüllt hat, mehrmaliges Würfeln einer Zahl heisst jedes Mal Durchführen der Aufgabe.
Wozu? Aufwärmen, Teamgeist fördern.

Das grosse HALLO

Wie? Feld durch Bäume, Stöcke, Kleidungsstücke etc. abstecken, Alle Teilnehmer laufen kreuz und quer innerhalb des Feldes. Immer wenn zwei sich begegnen, kurz stehen bleiben, einander mit Händeschütteln begrüssen. Dabei darauf achten, dass der Arm normal nach vorne schwingt und nicht zu hoch geht.
Wozu? Kontakt aufnehmen und ankommen, Gefühl für Armarbeit mit Stöcken entwickeln.

Leben eines Nordic Walkers

Wie? Der Spielleitende erzählt und lebt den Tagesablauf eines Nordic Walkers. Möglicher Beginn: Aufstehen, recken und strecken, Fenster öffnen, Morgendusche, Frühstück zubereiten, anziehen und loswalken.
Wozu? Mobilisieren, Aufwärmen.

Autospiel

Wie? Feld wie oben, 4 Teilnehmer bilden eine Gruppe = Auto. Sie stellen sich so auf als wäre das ganze ein Auto = zwei vorne, zwei hinten nebeneinander stehend. Derjenige, links vorne ist der Fahrer, er gibt Tempo, Richtung und Schritttechnik an. Die anderen folgen im Synchronschritt. Wechsel auf Kommando «Stopp», die Gruppe dreht sich um 90° nach links/rechts und jetzt ist der links vorne wieder Fahrer usw.
Wozu? Aufwärmen, Kreativität fördern.

Nordic Downhill

Wie? Im Kreis. Abfahrtshocke mit Wippen und kleinen Sprüngen - Weltcupabfahrt imitieren.
Wozu? Kräftigen der Beinmuskulatur.

Atomspiel

Wie? Alle bewegen sich in einem abgesteckten Feld. Der Leitende gibt immer wieder eine Aufgabe hinein: «3 Ellbogen» heisst Gruppen von drei schliessen sich zusammen und berühren sich mit dem Ellbogen, «5 Stöcke» etc.
Wozu? Aufwärmen, Kontakt aufnehmen, Kennenlernen.

High-five

Wie? Alle bewegen sich in einem begrenzten Feld. Der Leitende gibt immer wieder Formen zur Begrüssung ein: mit Abklatschen (High-five), mit Einhaken und eine Runde li/re drehen, mit einer Verneigung usw.
Wozu? Ankommen, Kennenlernen, Kontakt mit Gruppe aufnehmen.

Setz dich

Wie? Alle bewegen sich in einem begrenzten Feld. Auf ein Kommando des Spielleitenden knien die Mitspieler (2, 3, 4 etc.) auf den Boden und gehen dann wieder weiter.
Variation: einen Sitzkreis bilden.
Wozu? Kontakt aufnehmen, Ankommen.

Gleich und gleich gesellt sich gern

Wie? Bewegen in einem begrenzten Feld. Auf Zuruf des Leitenden finden sich alle, deren Vorname mit dem gleichen Buchstabe beginnt, die gleiche Haarfarbe haben, etwas grünes, tragen, im Januar Geburtstag haben etc. Wer nicht der Gruppe angehört, walkt normal weiter.
Wozu? Kennenlernen, Aufwärmen, Kontakt aufnehmen.

Tinguely-Maschine

Wie? 4er Gruppen. Eine Person beginnt mit einer Bewegung und einem Geräusch dazu. Die anderen stossen einem nach dem anderen dazu mit einer weiteren Bewegung und Geräusch bis am Schluss die Maschine steht.
Wozu? Teamgeist, Kreativität.

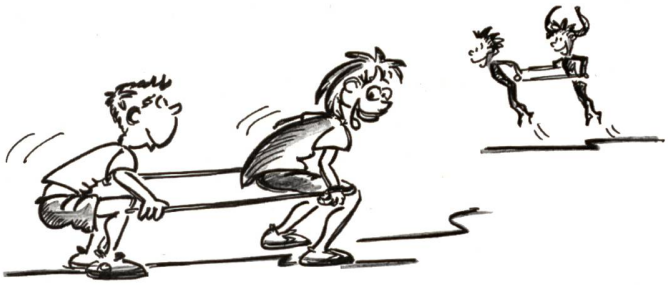
Hürdenlauf

Wie? Laufen in einer Reihe hintereinander, mit genügend Abstand zwischen den Schülern. Auf ein Zeichen knien alle – ausser der Letzte – nieder und halten den Stock so über dem Boden, dass der Hinterste darüber springen kann usw., bis alle Hürden gelaufen sind.
Wozu? Aufwärmen, Teamgeist.

Das Autorenteam

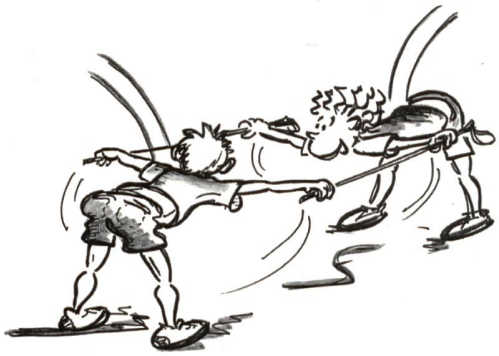
Gina Kienle (links): Ausbildungsverantwortliche und Ausbilderin Allez Hop.
Kontakt: gina.kienle@baspo.admin.ch
Ellen Leister: Diplom-Sportlehrerin/Sportwissenschaftlerin, Dozentin an der Eidg. Hochschule für Sport.
Etienne Languetin (links): Kinesiologe, Ausbilder Nordic Walking und Running bei Allez Hop und Ryffel Running.
Kontakt: info@marchenordique.ch
Mathias Thierstein: Turn- und Sportlehrer, Projektleiter Nordic Walking Ryffel Running.
Kontakt: mathias.thierstein@ryffel.ch

Gemeinsam macht's Spass!



Froschhüpfen

Wie? Zu zweit, A in Kauerstellung, Stöcke in Vorhalte, B steht vor A und fasst die Stöcke ebenfalls. Fortgesetztes Froschhüpfen, wobei B durch Ziehen an den Stöcken Hilfe leistet.
Variante: A versucht gegen den Widerstand von B vorwärts zu gehen (sprinten).
Wozu? Kräftigung der Beinmuskulatur.

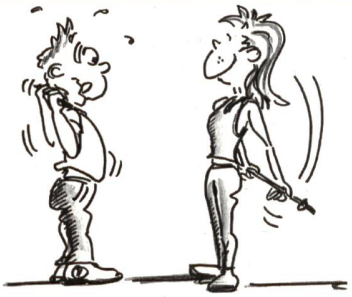


Wäsche falten

Wie? Zu zweit in der Grätschstellung gegenüber, je einen Stock in der Tiefhalte gefasst: Rumpfsenken und die Stöcke in die Seithalte heben, danach Rumpf wieder heben und die Stöcke in die Ausgangsstellung senken. Dabei immer den Rücken gerade halten (kein «Buckeli» beim Senken!).
Wozu? Kräftigung der Beinmuskulatur.

Zieh- und Schiebspiel

Wie? Zu zweit, Fussinnenseiten gegeneinander und dann drücken/gegenhalten, jeweils versuchen die Spannung ca. 30 Sek. zu halten und Bein wechseln.
Variante: Ziel den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen.
Wozu? Kräftigen der Adduktoren, Gleichgewicht.



Schwere Stöcke

Wie? Aus der Hochhalte den Stab auf die Schulterblätter und weiter in die Tiefhalte im Rücken senken, dann den Stab wieder in die Hochhalte zurückführen.
Wozu? Kräftigen der Rücken-, Arm- und Schultergürtelmuskulatur.

Die passenden Schuhe

▸ Grob können die Nordic Walking-Schuhe in zwei Kategorien eingeteilt werden: In stabile und gut führende Schuhe für Einsteiger (z. B. Übergewichtige und für «Problemfüsse») und leichte und flexible Schuhe für Fortgeschrittene mit bereits gut ausgebildeter Fussmuskulatur. Es kann natürlich auch mit leichten Laufschuhen oder allgemein guten Schuhen für Outdoor-Aktivitäten gewalkt werden.

Decke tapezieren

Wie? Zu zweit mit zwei Stöcken in Hochhalte, Rücken zueinander. Rumpfkreisen nach rechts und nach links. Die Stöcke sollen über den Köpfen einen möglichst grossen horizontalen Kreis beschreiben.
Wozu? Mobilisieren.

Nummernlauf

Wie? 4er Gruppen nummerieren von eins bis vier. Nummer eins holt Nummer zwei auf, Nummer zwei die Nummer 3 etc. Alle SchülerInnen laufen ein normales Grundtempo. Der/die aufholende SchülerIn erhöht das Tempo bis zum Berühren der/die nächsten SchülerIn. Die Laufform ist keine Wettkampfform.
Variante: Nummer eins holt Nummer zwei. Das Paar eins und zwei mit Handfassung holt Nummer drei, Nummer drei löst Nummer eins ab, etc.
Wozu? Ausdauer.

Lokomotive

Wie? Die Schüler/–innen bilden Zweiergruppen. Eine Person ist hinten, die andere vorne. Stöcke fassen und «Lokomotivfahren». Gruppen zusammenschliessen (Zweier-, Vierer-, Achtergruppen, bis alle zusammen sind).
Wozu? Rhythmisierungsfähigkeit, Sozialfähigkeit.

Kreisgehen

Wie? Es wird ein äusserer und ein innerer Kreis gebildet. Die Kreise laufen in entgegen gesetzter Richtung. Auf Kommando (Leiter oder Teilnehmer) wird die Richtung oder Schrittart gewechselt. Nach jedem Wechsel übernimmt jemand neues das Kommando.
Wozu? Kreativität, Technikschulung, Koordination.

Die passende Kleidung

▶ Beim Nordic Walking wird der Grossteil der gesamten Muskulatur eingesetzt und durch die raumgreifenden Schritt- und Armbewegungen wird viel Wärme produziert. Die Bewegungsfreiheit im Oberkörperbereich sollte deshalb bei der Wahl der Bekleidung berücksichtigt werden. Im Sport ist die gute alte Baumwolle durch funktionelle Bekleidung weitgehend verdrängt worden. Funktionelle Kleider bestehen aus Kunstfasern, welche die Feuchtigkeit nicht aufsaugen, sondern weiterleiten, so dass sie verdunsten kann. Die Haut bleibt dadurch zwar nicht 100 Prozent trocken, aber die Körpertemperatur bleibt konstant. Je nach Aussentemperatur und Niederschlag sind mehrere übereinander liegende Kleiderschichten notwendig – ganz nach dem bewährten Zwiebelprinzip. Die Kette der funktionellen Fasern sollte sinnvollerweise nicht unterbrochen werden. Qualitativ hoch stehendes Funktionsmaterial ist absolut problemlos in der Pflege, sehr robust und langlebig.

Ein Gefühl entwickeln

Rückwärts Nordic Walking

Wie? Ohne Armkraft (Stockabdruck) im Diagonalschritt rückwärts walken.
Variante: im Passgang = gleicher Arm, gleiches Bein im Gelände: Hügel hinauf und hinunter (Anstieg trainiert Gesässmuskulatur), auch als Stafette oder Einzelwettkampf möglich.

Synchrongehen

Wie? Es werden zwei Reihen gebildet. Der Erste einer Reihe gibt Tempo und Technik an. Die Folgenden in der Reihe müssen versuchen synchron alles zu übernehmen und zu folgen. Wechsel alle 1–2 Min., dann geht der Vorderste an den Schluss seiner Reihe und der Nachfolgende übernimmt die Reihe.
Variante: Kursleiter gibt jeweils Schrittart und Wechsel vor.

Pendeln

Wie? Wechsel zwischen Zehenstand und Ferse, Position immer kurz halten. Stöcke berühren den Boden nicht, können aber im Notfall als Sicherheit dienen.
Variante: Mit geschlossenen Augen, auf einem Bein ausführen.

Jonglieren

Wie? Zu zweit. A und B stehen sich gegenüber und halten je einen Stock in der Hand. Sie werfen einander die Stöcke zu (Stock vertikal). Es wird ein dritter Stock dazu genommen. Stöcke bewegen sich im Kreis hin und her. Zuletzt wird der vierte Stock dazu genommen.
Hinweis: Unbedingt Pads verwenden.

La Balance

Wie? Einen Stock auf der Handfläche balancieren; auf einem Finger, auf dem Unterarm, der Achsel, dem Fuss oder dem Knie.

Einfacher Anfang

- Armbewegung üben: Stock nach vorne schwingen (Höhe ca. Bauchnabel, Arm nicht angewinkelt), Hand umfasst Griff, Druck auf Stock geben, ca. auf Körperhöhe Griff loslassen und Druck über die Schlaufe aufrecht erhalten bis Stock in Verlängerung des Arms ist. Die ganze Bewegung wird mit mehreren kleinen Schritten ausgeführt.
- Zu Beginn werden die Stöcke beim Marschieren nur hängen gelassen, damit der Rhythmus stimmt. Darauf achten, dass der Schritt etwas länger ist als normal.
- Schwerpunkt auf einen kräftigen Stockeinsatz legen.
- Damit die Pendelbewegung richtig gemacht wird, werden die Stöcke als Übung nie festgehalten, sondern es wird mit offenen Händen gewalkt.
- Anschliessend wird das Fassen und Loslassen der Griffe geübt.
- Spielen mit dem Körperschwerpunkt: Das Gewicht nach norne und nach hinten verlagern. Was passiert? Wo ist die individuell beste Walkingposition?
- Doppelstockeinsatz zum Schulen der Ausstossbewegung.

Dirigent

Wie? Ganze Gruppe reagiert auf Handzeichen oder Rufzeichen mit mindestens fünf Schritten in vorgegebene Richtung.
Variante: Schüler/-innen bewegen sich gegengleich zum Handzeichen.

Flugzeug

Wie? Auf einem Bein stehend wird der Oberkörper um 90° nach vorne gebeugt und die Arme und Stöcke nach vorne gestreckt. Die Arme können nun über die Seite zum Körper zurück geführt werden.
Variante: Der Partner gibt sanften Druck aus verschiedenen Richtungen und versucht den im Flugzeugstehende aus dem Gleichgewicht zu bringen. Mit geschlossenen Augen.

Allez Hop

Wie? Übung nur mit Pads durchführen. Gruppe stellt sich im Kreis auf, am Anfang mit geringem Abstand zum Nachbar, mit der Zeit wird der Abstand vergrössert. Zuerst wird nur ein Stock ins Spiel gebracht, dann zwei und mehr Stöcke. Die Stöcke werden mit einem Allez nach rechts übergeben / geworfen und auf Kommando des Leiters («Hop») wird die Richtung gewechselt.
Variante: das Ganze auf einem Bein stehend, bei Stockübernahme eine Drehung um die eigene Achse und weitergeben, bei Stockübernahme eine Kniebeuge usw.

Hip Hep

Wie? Übung nur mit Pads durchführen. Gruppe stellt sich im Kreis auf, am Anfang mit geringem Abstand zum Nachbar, mit der Zeit wird der Abstand vergrössert. Ein Stock steht vor jedem Teilnehmenden in der Mitte. Auf Kommando Hip lässt jeder den Stock stehen, wechselt einen Platz nach links und fasst den Stock des Nachbars. Auf das Kommando Hep wird nach rechts gewechselt.
Variante: Mit 2 Stöcken, Hiphip = 2 Stöcke nach links wechseln.

Ab ins Gelände

Vertrauen

Wie? Partnerübung, eine Person führt mit Handkontakt. Die Person, die sich führen lässt, merkt sich den Ausgangspunkt und versucht, bevor sie die Augen wieder öffnet zu sagen, wo sie sich ungefähr befindet.
Variation: nur über die Kommunikation führen.
Bemerkung: Eignet sich nur in einem flachen Gelände. die führende Person sollte sich ihrer Verantwortung bewusst sein.

«Ziel laufen»

Wie? Zu zweit. A und B stehen in einer bestimmten Entfernung voneinander. A schliesst die Augen und läuft in Richtung B. Wenn A das Gefühl hat, sie stehe nun ca. ein Meter vor B öffnet sie die Augen.
Bemerkung: Eignet sich nur in einem flachen Gelände.

Walzer

Wie? Zu zweit, Stöcke an den Enden gefasst, rhythmisch vor und zurück schwingen, mit beiden Stöcken gleichzeitig rechts und links nacheinander, von innen nach aussen, kreisen, mit unten durch drehen, kombiniert mit Schritten, Bewegungsfolgen.

Zitig läse

Wie? A steht mit geschlossenen Augen auf einer Linie mit dem Rücken zur Gruppe. Alle anderen stehen ca. 20 m entfernt in einer Reihe. A ruft: «eins, zwei, drei Zitig isch gläse» und dreht sich langsam um. Während dieser Zeit, dürfen sich die anderen nähern, sobald A den Satz beendet und sich umgedreht hat, müssen alle erstarrt sein. Wer sich noch bewegt und von A gesehen wird, muss fünf Schritte zurück. Ziel ist es, bis zu A zu gelangen. Der/die Erste übernimmt die Rolle des Zeitungslesers.

Respekt vor der Natur

▶ Nordic Walker müssen auch Rücksicht auf die Tier- und Pflanzenwelt nehmen. Wildtiere reagieren empfindlich auf Störungen:

- Wildschon- und Schutzgebiete sind ebenso zu respektieren wie Wiesen.
- Beschilderte oder bestehende Routen (Wanderweg, Helsana swiss running walking trail, etc.) benutzen.
- Tieren ausweichen und aus der Distanz beobachten; sie dürfen auf keinen Fall verfolgt werden. Stark vom Wild frequentierte Pfade nicht als Route benutzen. Falls man Tiere antrifft, stehen bleiben und den Tieren genügend Zeit lassen, um sich ruhig zurückziehen zu können.
- Die Dämmerungszeit nach Möglichkeit vermeiden. Viele Tiere sind dämmerungs- und/oder nachtaktiv. Sie sind am Morgen oder Abend auf Nahrungssuche.
- Keine Abfälle liegen lassen.

Modellieren

Wie? Zu zweit. Person A formt Person B. Wenn die Figur fertig ist, drückt A einen fiktiven Knopf und Person B wird lebendig. Bewegt sich frei für einen kurzen Moment und erstarrt dann wieder zur Skulptur.

Bildhauer

Wie? 3er Gruppen. A ist Künstler, B ein Klumpen Ton und C das Modell. Der Künstler und der Klumpen Ton schliessen die Augen, während das Modell die Augen offen hat und eine fantasievolle Pose einnimmt. Die Pose sollte längere Zeit gehalten werden können. Der Künstler tastet das Modell behutsam ab, um die Haltung herauszufinden und formt danach den Klumpen Ton, der dem Modell gleichen soll. Wenn der Künstler fertig ist werden die Augen geöffnet und verglichen. Rollenwechsel.

Tempogefühl

Wie? Ausgestreckte Runde mit vorgegebener Zeit laufen. Im zweiten Durchgang anpassen bei zu schneller Runde und beschleunigen bei zu langsamer Runde.

Ballon in der Luft halten

Wie? Zu zweit versuchen wir einen Ballon in der Luft zu halten.
Variation: Nachdem der Schüler den Ballon hochgespielt hat eine Aufgabe ausführen. Mehrere Ballone ins Spiel bringen.

Roboterspiel

Wie? Zwei Roboter starten Rücken an Rücken mit gemütlichem Gehen. Der dritte Spieler versucht, die Roboter wieder zusammenzuführen. Ein Tippen auf die rechte oder linke Schulter bewirkt eine viertel Drehung.

Blinden-Walking

Wie? A schliesst die Augen und lässt sich von B eine bestimmte Strecke führen. Am Arm, mit Stöcken oder mit Stimme führen lassen.

Lernen im Wettkampf

Orientierungslauf

Wie? Posten werden nach einer Karte gesucht - einzeln oder in Kleingruppe.
Variante: Bei einem Sternen-OL kann die Unterkunft als zentraler Startpunkt gewählt werden.
Wozu? Die Landschaft neu entdecken und das Kartenlesen schulen. Ausdauer, Orientierungsfähigkeit.

Biathlon

Wie? Als Schiessstand dienen Plastikkästen, markierte Kreise etc.: nach einer markierten Walkingrunde versucht jeder Teilnehmende, von einer Wurflinie aus Bierdeckel, Tennisbälle etc. in das Ziel zu werfen. Jeder hat fünf Versuche. Bei einem Fehltreffer muss eine markierte Strafrunde absolviert werden.
Wozu? Ausdauer, Koordination.
Varianten: Americaine zu zweit.

Hindernislauf

Wie? Geländeangepasster Hindernislauf (Sprünge, Slalom, unter Stöcken durch, Schrägaufstieg, steiler Anstieg, leicht bis stark fallende Partien etc.).
Wozu? Geländeangepasste Technik, Koordination, Konditionelle Fähigkeiten spielerisch trainieren.
Variante: Als Stafette oder Americaine.

Verfolgungslauf als Gruppenwettkampf

Wie? Drei Mannschaften sind auf einem Kreis (Dreieck) verteilt. Abstand von Gruppe zu Gruppe ist gleich. Nun sind auf diesem Gelände bestimmte Schrittarten und Hindernisse vorgegeben. Das Spiel endet, sobald eine Mannschaft eingeholt wird.
Wozu? Ausdauer, Koordination.

Walking Américaine in 2er-Gruppen

Wie? A walkt eine Runde, B macht in der Zwischenzeit vorgegebene Kraftübungen. Aufgabenwechsel nach Rückkehr von A. Je drei bis fünf Runden.
Wozu? Ausdauer und Kraft.

Verkehrspolizist

Wie? Ein abgestecktes quadratisches Feld. Vier Gruppen in den Ecken verteilt. Ein Polizist steht in der Mitte und gibt die Richtung für den Seitenwechsel an: längs, quer, diagonal... Wer hat zuerst gewechselt?
Wozu? Teamwork, Schnelligkeit und Ausdauer.

Wer ist schneller?

Material sammeln

Wie? Bildung von Gruppen à 3–6. Auf einer Linie (Depot) liegt je ein Stockpaar, eine Mütze, etc. Auf ein Startzeichen läuft Nr. 1 zum Depot, zieht einen Stock an und übergibt diesen an den nächsten Spieler. Dieser holt den nächsten Stock und übergibt beides an den nächsten Spieler usw. bis der letzte Spieler komplett ausgerüstet ist. Wer ist zuerst fertig?
Wozu? Soziale Fähigkeit, Schnelligkeit.

Material deponieren und holen

Wie? Bildung von Gruppen à 3–4: In einem abgesteckten Feld walkt der erste Mitspieler zur gegenüberliegenden Markierung, legt dort einen Stock hin und walkt mit einem Stock zurück, ebenso nacheinander die anderen Mitspieler. Dann wird der zweite Stock deponiert, ein Kleidungsstück (Mütze etc.) und dann nacheinander alles wieder einzeln geholt.
Wozu? Schnelligkeit, Teamgeist.

Luftballon transportieren

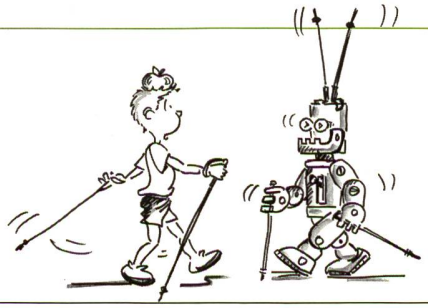
Wie? Feld abstecken, Teams bilden. Von A nach B einen Ballon transportieren mit verschiedenen Aufgabenstellungen (auf Stock transportieren (allein oder zu zweit), zwei Ballone transportieren, mit Kopf etc.
Wozu? Koordination, Teamgeist.
Variation? Auch als Einzelwettkampf möglich.

Die Welle

Wie? Zwei Gruppen. Schüler stellen sich hintereinander auf. Der Vorderste hat einen Stock und gibt diesen über den Kopf dem Nächsten, dieser gibt ihn zwischen den Beinen weiter, so dass der Stock eine Wellenbewegung macht. Der hinterste Schüler nimmt den Stock und kommt nach vorne. Ziel ist, dass alle wieder an ihrem Platz sind. Welche Gruppe ist schneller? Dabei unbedingt Stöcke mit Pads verwenden.
Variante: Stock einmal links und einmal rechts weitergeben, Strecke zurücklegen.
Wozu? Aufwärmen, Geschicklichkeit, Teamgeist fördern.

Roboterstafette

Wie? Teams à 2–4 Teilnehmende bilden: In einem abgesteckten Parcours von A nach B Gegenstände (Mütze, Sandsäcken etc.) auf dem Kopf balancieren.
Wozu? Koordination.



Der sanfte Abschluss

Tanne im Wind

Wie? Bequem hinstellen, Hände auf die Stöcke stützen, Füsse hüftbreit auf dem Boden. Die Schüler schliessen die Augen und pendeln nach vorne und hinten, nach rechts und links und kreisen schliesslich wie eine Tanne im Wind. Windstärke kann variieren. Anschliessend tief ein- und ausatmen und dabei wieder die Augen öffnen.
Wozu? Ausklang, Körperwahrnehmung, Entspannung.

Energiedusche

Wie? Bequem hinstellen, Hände auf die Stöcke stützen, Füsse hüftbreit auf dem Boden. Die Schüler schliessen die Augen und stellen sich vor, unter einer Dusche zu stehen. Die Dusche ist erfrischend und entspannend. Die Schüler spüren das Wasser auf Haaren, Kopf, Nacken, Hals, Schulter, Rücken, Bauch, Bein, bis auf die Fussspitzen. Anschliessend tief ein- und ausatmen und dabei wieder die Augen öffnen.
Wozu? Ausklang, Körperwahrnehmung, Entspannung.

Die 5 Sinne

Wie? Bequem hinstellen, Hände auf die Stöcke stützen, Füsse hüftbreit auf dem Boden. Die Schüler schliessen die Augen und richten ihre ganze Aufmerksamkeit zuerst auf das Gehör (was für Töne nehmen sie wahr?), dann auf die Nase (was riechen sie?). Danach wandert die ganze Aufmerksamkeit auf die Füsse (den Kontakt Fuss mit Schuhsohle, Sohle mit Boden spüren), dann die Temperatur (warm oder kalt, überall gleich?). Anschliessend tief ein- und ausatmen und dabei wieder die Augen öffnen.
Wozu? Ausklang, Körperwahrnehmung, Entspannung.

Reise zu Kopf und Nacken

Wie? Bequem hinstellen, Hände auf die Stöcke stützen, Füsse hüftbreit auf dem Boden. Die Schüler schliessen die Augen und richten die Aufmerksamkeit auf Ihren Körper. Sie wenden Sie sich nun dem Hals zu: spüren sie Verspannungen im Nackenbereich, halten sie den Kopf gerade oder geneigt (auf die Mitte ausrichten). Dann wandern sie mit ihrer Aufmerksamkeit in die Kopfgegend, öffnen leicht den Mund: ist ihre Stirn glatt oder bilden sich Falten? Sind die Augen leicht geschlossen oder halten sie sie krampfhaft zu? Wie fühlen sich die Wangen an? Spüren sie Falten im Nasenbereich? Sind die Kiefermuskeln verspannt (versuchen, die Spannung zu lösen). Anschliessend tief ein- und ausatmen und dabei wieder die Augen öffnen.
Wozu? Ausklang, Körperwahrnehmung, Entspannung.

Himmel stützen

Wie? Bequem hinstellen, Hände auf die Stöcke stützen, Füsse hüftbreit auf dem Boden. Langsam und tief einatmen und folgende Bewegung ausführen: Arme gleichzeitig über den Kopf heben, die Finger verschränken. Die Arme vollständig strecken und die Handflächen gegen oben drücken (Himmel stützen). Vollständig ausatmen und langsam in die Ausgangsstellung zurückkehren. Die Arme seitlich nach unten sinken lassen und locker ausschütteln. Drei mal wiederholen.
Wozu? Ausklang, Entspannung.

Abwechselnde Atmung

Wie? Bequem hinstellen, die Füsse hüftbreit auf dem Boden. Schüler schliessen mit den Daumen abwechslungsweise die Nasenlöcher. Zuerst drei Mal links einatmen und rechts ausatmen und nachher drei Mal rechts einatmen und links ausatmen.
Wozu? Ausklang, Entspannung.
Variante: Mit geschlossenen Augen.

Spannen und entspannen

Wie? Schüler atmen tief ein, heben die Arme hoch, strecken sich bis in den Zehenstand und lassen mit dem Ausatmen alles los. Drei bis fünf Mal wiederholen.
Wozu? Ausklang, Entspannung.

Ganzkörperentspannung

Wie? Bequem hinstellen, Hände auf die Stöcke stützen, Füsse hüftbreit auf dem Boden. Augen schliessen und fliessend weiter atmen. Fest beide Hände um den Stock schliessen und Druck nach unten geben. Die Spannung halten und dabei möglichst gleichmässig weiteratmen. Nun alle Spannung wieder aus der Muskulatur herausnehmen, Arme locker lassen und die Schultern gegeneinander pressen, Bauch und Gesäss anspannen und gleichmässig weiter atmen. Die Anspannung wieder lösen. Jetzt Beine und Füsse spannen und gleichmässig weiter atmen. Die Anspannung lösen, einfach locker lassen und die Entspannung geniessen. Anschliessend tief ein- und ausatmen und dabei wieder die Augen öffnen.
Wozu? Körperwahrnehmung, Entspannung.
Variante: Alle Muskelgruppen gleichzeitig spannen und danach entspannen.

Blütenstaubabklopfen

Wie? Zu zweit, hintereinander: Schüler klopfen einander Rücken, Schulter, Nacken und Beine ab. Zwei bis drei Mal wiederholen.
Wozu? Ausklang, Lockern, Sozialfähigkeit.
Variante: Gruppe im Kreis, immer den Vorderen abklopfen.

Schultermassage

Wie? Zu zweit, hintereinander: Hintere Schüler massiert die Schultern des Vorderen, dann Rolle tauschen.
Wozu? Ausklang, Lockern, Sozialfähigkeit.
Variante: Gruppe im Kreis, immer den Vorderen massieren.

Literaturhinweise

■ **Urs Gerig:** Nordic Walking – das sanfte Ganzkörpertraining: Technik, Ausrüstung und Bekleidung, Training, Übungen zum Mobilisieren und Kräftigen, Übungen zum Dehnen, Sprungtraining mit Stöcken. 2005, 3., neubearb. Aufl., 34 Seiten, mit zahlreichen farbigen Abbildungen, BLV Buchverlag, ISBN-13: 9783405169268

Links

www.allezhop.ch
www.ryffel.ch
www.marche-nordique.ch
www.swisswalking.ch
www.nordicwalking.com
www.swissnordicfitness.info

Der rechte Dreh

mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

Bestellungen Einzelausgaben inkl. mobilepraxis und mobileplus
à Fr. 10.–/€ 7.50 (+ Porto):

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe Thema: Anzahl:

Ausgabe Thema: Anzahl:

Bestellungen mobilepraxis und/oder mobileplus à Fr. 5.–/€ 3.50 (+Porto).
Mindestbestellungen: 2 Exemplare. Einzelausgaben nur zusammen mit dem Heft (vgl. oben):

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe Thema: Anzahl:

❒ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren
(Schweiz: Fr. 42.–/Ausland: € 36.–)

❒ Ich möchte «mobile» im Probeabonnement
(3 Ausgaben für Fr. 15.–/€ 14.–)

❒ **deutsch** ❒ **französisch** ❒ **italienisch**

Vorname/Name:

Adresse:

PLZ/Ort:

Telefon:

E-Mail:

Datum, Unterschrift:

Einsenden oder faxen an: Redaktion «mobile», BASPO, CH-2532 Magglingen, Fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch